

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktifitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Baik laki-laki maupun wanita dapat melakukan aktifitas olahraga tanpa pengecualian. Pencapaian prestasi olahraga memiliki beberapa komponen penting yang perlu menjadi perhatian. Komponen tersebut adalah kapasitas kerja kardiovaskuler, pulmonal, performa otot, fleksibilitas, agilitas, dan beberapa aspek psikologi dan sosial. Performa otot sendiri terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot (Lesmana, 2012).

Menurut Roeslan Hatta (2003) olahraga futsal merupakan olahraga sepakbola mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan memperrebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mermertahankan gawang dari kemasukan bola. Banyak komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang latihan-latihan komponen fisik, seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan otot maksimal,

kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob (Sajoto, 1990).

Salah satu komponen yang berperan adalah otot. Sebagai salah satu komponen yang dapat menghasilkan gerakan melalui kontraksinya membutuhkan suatu kekuatan untuk menghasilkan *performance* yang tinggi. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas yang melibatkan sekelompok otot dan sistem dalam tubuh dalam waktu relatif lama. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot atau tubuh melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan otot seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan seorang pemain (*aerobic capacity*) maka recovery dalam suatu latihan atau pertandingan akan semakin cepat (Kisner, 2006). Untuk peningkatan daya tahan otot, tipe otot yang distimulasi adalah jenis tipe otot I (tonic) yaitu otot *quadriceps femoris*. Adapun ciri-ciri dari tipe otot tonic, yaitu : (1) memerlukan ATP yang tinggi, (2) memerlukan creatin phosphate yang tinggi, (3) sistem energinya menggunakan aerobik, (4) indeks kelelahan nya tinggi.

Jenis tipe otot tonic akan mengalami gangguan berupa kontraktur otot. Gangguan yang terjadi dikarenakan imobilisasi pada otot tersebut. Pada otot-otot quadriceps terdiri dari 2 jenis otot, yaitu otot tipe 1(tonic) dan tipe 2(phasic). Otot tipe 1 adalah otot rectus femoris sedangkan otot tipe 2 terdiri atas otot vastus

medialis, otot vastus intermedius, dan otot vastus lateralis. Jadi latihan peningkatan kekuatan otot yang dilakukan pada otot-otot quadriceps ditujukan pada ketiga otot diatas selain otot rectus femoris (Kisner, 2006).

Program latihan yang baik akan merefleksikan kemampuan pemain dalam bertanding. Seorang pemain futsal harus mampu menunjukkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan selama 40 menit permainan (Huldani, 2008). Latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan merupakan suatu komponen latihan fisik yang tidak dapat dipisahkan di dalam futsal, untuk mendapatkan kemampuan yang baik maka pelatih diharapkan dalam memberikan latihan fisik, yang memperhatikan beban latihan untuk kelima komponen tersebut, dengan berpedoman pada teori-teori beban latihan fisik. Begitu juga bagi pemain diharapkan hadir dalam setiap latihan fisik, karena kondisi fisik sangat berpengaruh untuk mencapai prestasi yang maksimal (Zainurid, 2001).

Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan kekuatan dalam menendang bola, menggiring bola, melompat dan mengontrol bola pada atlet futsal. Kekuatan menendang bola di lakukan pada otot quadriceps, pada pemain futsal yang dapat ditingkatkan dengan latihan yang memerlukan adanya tahanan yang optimal (Wigianto, 2009).

Fisioterapi memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa gerak seseorang. Salah satu bentuk penanganannya adalah pemberian latihan berupa *De lorme*. *De lorme* dikenal dengan *Progressive Resistance Exercise* (PRE) dengan menggunakan pendekatan latihan *strengthening*. Prosedurnya menentukan 10 Repetisi maksimal memberikan beban yang paling berat dan dapat digerakkan sampai 10X repetisi. Latihan metode *De lorme* sebagai suatu jenis latihan

strengthening akan menggunakan prinsip-prinsip untuk meningkatkan daya tahan otot atau kekuatan otot (Lesmana, 2012).

Dengan demikian penulis mengambil penelitian dengan judul pengaruh *Delorme exercise* terhadap peningkatan daya tahan otot *quadriceps* pada pemain futsal.

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah sebagai berikut :

Adakah Pengaruh *delorme exercise* terhadap peningkatan daya tahan otot *quadriceps* pada Pemain Futsal ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *delorme exercise* terhadap peningkatan daya tahan otot *quadriceps* pada pemain futsal

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan bagi peningkatan khasanah ilmu fisioterapi yaitu para peserta didik dan dapat ditindak lanjuti pada penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Dengan adanya hasil penelitian ini, maka diharapkan adanya pengembangan wawasan bagi fisioterapi dalam peningkatan daya tahan otot *quadriceps* pada pemain futsal dengan menggunakan *delorme exercise* sehingga hasil yang diharapkan lebih optimal.